

Dumanlı chipotle soslu ızgara karides ve otlu marine

Dumanlı chipotle marine ile sırlanmış sulu ızgara karides—yüksek protein, neredeyse sıfır karbonhidrat ve kan şekeri dengesi için 20 dakikadan kısa sürede hazır.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 8 min

Toplam: 18 min

Porsiyon: 4

GL 0.6 / GI 33

Malzemeler

approximately 16-20 count per pound pişmemiş karides, soyulmuş ve bağırsağı temizlenmiş

no added sugar variety preferred salça

for thinning marinade su

heart-healthy monounsaturated fat sızma zeytinyağı

fresh or jarred kıyılmış sarımsak

adds smoky heat without sugar chipotle biber tozu

dried oregano can substitute, use half the amount taze kekik, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Karidesleri soğuk akan su altında iyice durulayın, ardından kağıt havlu kullanarak tamamen kurulayın. Kurulmuş karidesleri temiz bir tabağa yerleştirin ve marine hazırlarken bir kenara koyun.

Step 2

Küçük bir karıştırma kabında salça, su ve sızma zeytinyağını birleştirin. Karışım pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın, koyu ama sürülebilir bir kıvam elde edin.

Step 3

Domates karışımına kıyılmış sarımsak, chipotle biber tozu ve kıyılmış taze kekik ekleyin. Tüm baharatlar marine boyunca eşit şekilde dağılana kadar iyice karıştırın.

Step 4

Bir fırça veya kaşığın arkasını kullanarak her bir karidesin her iki tarafını da koyu marine ile cömertçe kaplayın. Lezzetlerin karidese nüfuz etmesi için örtün ve en az 10 dakika buzdolabında bekletin.

Step 5

Izgaranızı orta-yüksek ısıya (yaklaşık 200°C) ısıtın. Mangal ızgara kullanıyorsanız, kömürler beyaz kül ile parlayana kadar bekleyin. Yapışmayı önlemek için ızgara ızgaralarını veya ızgara sepetini hafifçe yağlayın.

Step 6

Marine edilmiş karidesleri metal şişlere dizin veya ızgara sepetine yerleştirin. Karidesleri ısı kaynağından yaklaşık 10-15 cm uzaklıkta ızgara rafına yerleştirin.

Step 7

Karidesleri ilk tarafta 3-4 dakika pembeye dönmeye ve hafif yanık izleri oluşmaya başlayana kadar ızgara yapın. Dikkatlice çevirin ve karides tamamen opak olana ve hafifçe kavrulana kadar 3-4 dakika daha pişirin. Fazla pişmeyi önlemek için hemen ısıdan alın, servis tabağına aktarın ve düşük glisemik sebzelerle sıcak servis yapın.